



# 上將食品

## 112年3月

【本校未使用輻射污染食品】



# 福和國中

◎地址：新北市新莊區幸福東路 86 號◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com \*全面使用非基改食材，使用 3 車 70 超標食材為原則\* ◎營養師：劉芸璿(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全日 總熱 量	每餐 平均 量	油 量	糖 量		
1	三	柴魚炒烏龍麵 <small>烏龍麵, 高麗菜, 豬肉絲, 柴魚片</small>	滷豬排 X1 <small>豬排-油</small>	▲ 燒賣 X2 <small>豬肉燒賣-蒸</small>		針菇黃瓜 <small>大黃瓜, 金針菇, 木耳-煮</small>	青菜 糯米雞湯 <small>糯米, 洋芋, 雞肉塊, 枸杞</small>		6.7	2.4	2.2	2.6	821	
2	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	烤雞肉捲 X1 <small>雞肉捲-烤</small>	● 豆皮肉片白菜 <small>豬肉片, 豆皮, 白菜, 木耳-煮</small>		彩椒長豆 <small>長豆, 彩椒-炒</small>	有機蔬菜 羅宋湯 <small>番茄, 白蘿蔔, 湯排, 芹菜</small>	水果	6.7	2.5	2.3	2.4	822	
3	五	白飯 <small>白米</small>	● 麻油凍豆腐 <small>凍豆腐, 高麗菜, 紅蔥-燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔-炒</small>	★炸▲芋球 X2 <small>蛋黃芋丸-炸</small>	雙色花椰 <small>花椰菜, 木耳-炒</small>	青菜 紫菜湯 <small>紫菜, 白蘿蔔, 薑絲</small>	蜂蜜蛋糕		6.5	2.5	2.3	2.5	813
6	一	小米飯 <small>白米, 小米</small>	蒲燒魚排 X1 <small>魚排, 冬粉-蒸</small>	▲ 關東煮 <small>白蘿蔔, 小魚丸, 魚卵捲, 海結-煮</small>		● 香草玉米 <small>玉米, 豆干, 青豆, 義式香茅-煮</small>	青菜 筍香排骨湯 <small>竹筍, 湯排, 木耳</small>	水果	6.6	2.4	2	2.4	800	
7	二	白飯 <small>白米</small>	◆ 番茄燒豬 <small>豬肉塊, 番茄, 白蘿蔔, 香料-煮</small>	★ 炸鹽酥雞 X3 <small>雞肉塊-炸</small>		* 蝦皮高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮-炒</small>	青菜 南瓜雞湯 <small>南瓜, 雞肉塊, 鮑菇</small>	100%果汁		6.6	2.5	2.2	2.4	813
8	三	鹹豬肉玉米拌飯 <small>白米, 玉米, 自製鹹豬肉</small>	滷香雞翅 X1 <small>三節雞翅-油</small>	梅粉薯條 X4 <small>地瓜薯條 X4, 梅粉-烤</small>		韭菜豆芽 <small>綠豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 ● 大滷湯 <small>豆腐, 筍絲, 金針菇, 豬肉絲</small>		6.8	2.4	2.2	2.6	828	
9	四	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	◆ 福菜肉燜筍 <small>豬肉塊, 福菜, 筍茸-煮</small>	洋芋冬粉燉雞 <small>洋芋, 雞肉塊, 彩椒, 寬粉-燉</small>		塔香海茸 <small>海茸, 紅蘿蔔, 九層塔-炒</small>	有機蔬菜 ● 小魚味噌湯 <small>豆腐, 洋蔥, 小魚干</small>	水果	6.7	2.5	2.1	2.4	817	
10	五	紅扁豆飯 <small>白米, 紅扁豆</small>	烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	▲ 打拋黃金魚蛋 <small>黃金魚蛋, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮</small>		炒結頭菜 <small>結頭菜, 鮑菇, 青蔥-炒</small>	青菜 藥膳排骨湯 <small>洋芋, 湯排, 當歸, 紅蔥</small>	波堤甜甜圈		6.5	2.4	2.3	2.4	801
13	一	白飯 <small>白米</small>	◆ 椰香咖哩豬 <small>豬肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔, 椰漿-煮</small>	* ● 堅果燒黑干 <small>黑豆干, 彩椒, 堅果-燒</small>		● 白菜滷 <small>大白菜, 油片, 木耳-油</small>	青菜 高麗蛋花湯 <small>雞蛋, 高麗菜, 青蔥</small>	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812	
14	二	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	菲力雞排 X1 <small>雞排-燒</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋, 玉米, 紅蘿蔔-炒</small>		菇燒蒲瓜 <small>蒲瓜, 金針菇, 木耳-燒</small>	青菜 ● 韓式大醬湯 <small>豆腐, 豬肉絲, 鮑菇, 黃豆芽</small>	水果	6.7	2.5	2.2	2.5	824	
15	三	焗烤肉醬義大利麵 <small>義大利麵, 玉米, 豬絞肉</small>	豬肉排 X1 <small>豬排-油</small>	★ 炸▲ 麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊-炸</small>		豆酥長豆 <small>長豆, 紅蘿蔔, 豆酥-炒</small>	青菜 洋芋濃湯 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 雞蛋</small>		6.7	2.5	2.2	2.6	829	
16	四	* 芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	◆ 蔥燒蘿蔔魚 <small>魚肉塊, 白蘿蔔, 青蔥-煮</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔-燉</small>		炒花椰菜 <small>花椰菜, 紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜 香菇排骨湯 <small>香菇, 湯排, 結頭菜</small>	水果	6.6	2.5	2.3	2.4	815	
17	五	白飯 <small>白米</small>	● 洋蔥百頁 <small>百頁豆腐, 雞絞肉, 洋蔥-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 玉米-蒸</small>	烤地瓜 X1 <small>烤地瓜-烤</small>	海帶雙絲 <small>海帶絲, 紅蘿蔔, 芹菜-炒</small>	青菜 筍片湯 <small>竹筍, 雞肉塊, 木耳</small>	奶酥麵包		6.7	2.5	2.1	2.4	817
20	一	薏仁飯 <small>白米, 薏仁</small>	◆ 糖醋雞丁 <small>雞肉塊, 洋蔥, 彩椒-燒</small>	▲ 花枝排 X1 <small>花枝排-烤</small>		炒高麗菜 <small>高麗菜, 香菇-炒</small>	青菜 青木瓜肉絲湯 <small>青木瓜, 豬肉絲, 枸杞</small>	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810	
21	二	白飯 <small>白米</small>	燒豬排 X1 <small>豬排, 香料-燒</small>	● 三杯香干雞 <small>竹筍, 雞肉塊, 四方干, 九層塔-炒</small>		長豆鮑菇 <small>長豆, 鮑菇, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 ● 海芽味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 味噌</small>	水果	6.8	2.4	2.2	2.5	824	
22	三	栗子香菇油飯 <small>糯米, 白米, 豬肉絲, 香菇, 栗子</small>	★ 炸無骨雞排 X1 <small>雞排-炸</small>	▲ 蒸餃 X2 <small>豬肉水餃-蒸</small>		* 花生海結 <small>白蘿蔔, 海帶結, 花生-油</small>	青菜 麵線羹 <small>麵線, 豬肉絲, 金針菇, 木耳</small>		6.9	2.5	2	2.6	838	
23	四	紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>	◆ 紅燒滷肉 <small>豬肉塊, 白蘿蔔-油</small>	● 番茄豆腐蛋 <small>雞蛋, 豆腐, 番茄-炒</small>		● 柴魚黃瓜 <small>大黃瓜, 豆皮, 紅蘿蔔-燒</small>	有機蔬菜 金針花雞湯 <small>金針花, 雞肉塊</small>	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803	
24	五	小麥飯 <small>白米, 小麥</small>	烤棒棒腿 X2 <small>翅小腿-烤</small>	白菜香芋豚肉 <small>大白菜, 豬肉片, 芋頭, 香菇-燒</small>		木耳炒筍 <small>竹筍, 木耳, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 肉骨茶湯 <small>高麗菜, 湯排, 枸杞, 肉骨茶包</small>	豆奶		6.7	2.4	2.3	2.4	815
25	六	白飯 <small>白米</small>	◆ 沙茶鮮魚 <small>魚肉塊, 洋蔥, 金針菇-燒</small>	● 鴿蛋干丁炸醬 <small>鴿蛋, 豆干丁, 豬絞肉, 紅蘿蔔-煮</small>		味噌結頭 <small>結頭菜, 玉米, 木耳-燒</small>	青菜 洋芋雞湯 <small>洋芋, 雞肉塊</small>	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	817	
27	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	◆ 腐乳煨豬 <small>豬肉塊, 白蘿蔔, 長豆-煮</small>	▲ 泡菜雞肉丸 <small>雞肉丸, 大白菜, 金針菇-煮</small>		清炒花椰 <small>花椰菜, 秀珍菇-炒</small>	青菜 番茄蛋花湯 <small>雞蛋, 番茄, 高麗菜</small>	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801	
28	二	白飯 <small>白米</small>	◆ 咖哩雞 <small>雞肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔-煮</small>	● 和風油豆腐燒肉 <small>油豆腐, 金針菇, 豬肉片, 青蔥-煮</small>		蒜味海根 <small>海帶根, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 薏仁排骨湯 <small>冬瓜, 湯排, 薏仁</small>	水果	6.7	2.5	2.2	2.4	820	
29	三	白醬螺旋麵 <small>麵, 洋芋, 鮑菇, 豬絞肉</small>	里肌豬排 X1 <small>豬排-燒</small>	海苔薯辦 X3 <small>洋芋薯辦, 海苔粉-烤</small>		炒豆芽菜 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳-炒</small>	青菜 玉米濃湯 <small>玉米, 雞蛋, 紅蘿蔔</small>		6.8	2.4	2.1	2.6	826	
30	四	白飯 <small>白米</small>	烤雞翅 X1 <small>三節雞翅-烤</small>	▲ 炒黑輪條 <small>黑輪條, 芹菜, 紅蘿蔔-炒</small>		高麗冬粉 <small>高麗菜, 冬粉, 豬絞肉-炒</small>	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 豬肉絲, 白蘿蔔</small>	水果	6.8	2.4	2	2.4	814	
31	五	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	★ 炸魚條 X2 <small>魚條-炸</small>	蠔香肉片 <small>豬肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔-煮</small>		木耳白菜 <small>大白菜, 木耳, 香菇-煮</small>	青菜 ● 紫菜豆腐湯 <small>豆腐, 青蔥, 紫菜</small>	草莓餐包		6.8	2.5	2.2	2.5	831

★炸物(1次/週) ●豆製品(>2次/週) ▲加工品(2次/週) ◆散肉, 整菜次數為供餐天數之 1/2 \*含有堅果類或甲殼類之易過敏食材  
【營養小常識】深綠色(如油菜)、橘黃色(如紅蘿蔔)等深色蔬菜, 相較於淺色蔬菜所含更多的葉綠素、胡蘿蔔素等維生素與礦物質, 每天都要多多攝取各種顏色的蔬菜喔!